происходит в некотором условном пространстве. Комната вдруг превращается в больницу, или в магазин, или в оживленную магистраль. А играющие дети берут на себя соответствующие роли *(врача, продавца, водителя)*.

Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:

1) Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться.

2) Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.

3) Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Димой и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на него».

4) Помочь ребенку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребенка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка. В трудных случаях стоит обратиться к психологу.

5) Помочь ребенку управлять своим временем, поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

Таким образом, сохранение физического и психического здоровья дошкольника, его социального благополучия возможно при активном участии педагогов и родителей.

Дети и психическое здоровье.

МАДОУ УМР Упоровский детский сад «Солнышко»

2018 г.

Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия.

Проблема психического здоровья дошкольника и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу нам взрослым надо решать системно и сообща с ранних лет жизни дошкольника. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа.

Психическое здоровье ребенка – это совокупность качеств и способностей, позволяющих ему безболезненно адаптироваться в социальной среде. Психическое здоровье детей представляется как состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.

Понятие *«психическое здоровье»* включает в себя:

- познавательная активность;
- способность общаться;

Познавательная активность – стремление к наиболее полному познанию предметов и явлений окружающего мира. Ребенок находится в постоянном процессе познания мира. Вопросы детей - показатель развития их мышления направленный на то, чтобы получить знания. В процессе общения со взрослыми и сверстниками происходит интенсивное развитие личности ребенка, его познавательной активности.

В дошкольном возрасте познавательное развитие - это сложный комплекс процессов *(восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения)*, которые представляют собой разные формы ориентации ребенка в окружающем мире и регулируют его деятельность. Благодаря различным видам деятельности, и прежде всего игре, память ребенка становится произвольной и целенаправленной. Ребенок способен представить в рисунке или в уме не только конечный результат действия, но и его промежуточные этапы. С помощью речи ребенок начинает планировать и регулировать свои действия.

Именно в дошкольный период формируется здоровье ребёнка, и закладываются основы личности.

Общение со сверстниками - необходимое условие психологического развития ребенка, формирования у него коллективных взаимоотношений детей в группе детского сада. В дошкольном возрасте продолжает активно совершенствоваться речь ребенка. Этому способствует игровая деятельность, по ходу которой дети договариваются о правилах, распределяют роли и т. д. Общение является необходимым условием существования человека и, вместе с тем, одним из основных факторов и важнейшим источником его психического развития.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра, которая отличается от других игр тем, что действие ее